ЕДИННА СИСТЕМА ОТ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА ОРГАНИЗАЦИЯ, УПРВЛЕНИЕ И КОНТРОЛ НА МНОГОГОДИШНИЯ УЧЕБНО -ТРЕНИРОВЪЧЕН И СЪСТЕЗАТЕЛЕН ПРОЦЕС В КЛУБОВЕТЕ ПО АВТОМОБИЛИЗЪМ, ЧЛЕНОВЕ НА АВТОМОБИЛНАТА ФЕДЕРАЦИЯ НА БЪЛГАРИЯ

Тази система е разработена на основание изискването на чл. 28,ал.1, т. 1 от Закона за физическото възпитание и спорта и е утвърдена с решение на УС на АФБ от 21.01.2020 г.

I. ВЪВЕДЕНИЕ

Спортната тренировка като организиран педагогически процес се ръководи от общите педагогически принципи, които са задължителни за всеки процес на обучение, както и специални принципи характерни за всеки отделен вид спорт. В спорта независимо от степента на развитие на спортиста и етапа на подготовка той се стреми да регистрира максимални постижения, съответстващи на неговите възможности. Втази връзка, учебно – тренировъчният и състезателен процес трябва да има насоченост към постигане на максимални постижения, но запазвайки на първо място живота и здравето на автомобилния състезател. Всеки пилот в своята учебно-тренировъчна и състезателна дейност се стреми към постигане на все по-високи цели. Тази постановка предопределя и пътя към специализацията му в една или няколко дисциплини. Принципът на задълбочената спортна специализация означава, че е необходимо условие за максимални постижения е съсредоточаването на времето и силите за тренировка в строго определен вид дисциплина/и в автомобилният спорт. Изборът на индивидуализация и спортната специализация трябва да се осъществява при отчитане индивидуалните характеристики на всеки пилот.

Автомобилните спортни клубове трябва да организират, управляват и следят показателите на пилотите през целият период на тренировъчната дейност. Спортният резултат от състезанията е контролният показател за степента на изпълнение на тренировъчната дейност от АСК. АФБ и съдийските комисии контролират степента на познание на състезателните правила и регламенти.

II. ОБЩА ЧАСТ НА ТРЕНИРОВЪЧНИЯТ ПРОЦЕС

Обхваща теоретичната подготовка на общите и специфични особености на автомобилният спорт и неговата безопастност. Тук са включени въпросите за устройството на автомобила и неговата подготовка за състезателен и тренировъчен процес, правилознание на различните спортни дисциплини в автомобилизма, структурата на спортният клуб и федерация, провеждането на тренировки и състезания, общата и лична безопастност и др.

III. СПЕЦИФИЧНА ЧАСТ НА ТРЕНИРОВЪЧНИЯТ ПРОЦЕС

1.Непрекъснатост на тренировъчният процес. Промените в организма, изразяващи се в повишаване на общата и специалната работоспособност на спортиста (развитието на качествата, навиците и уменията), са възможни само при условие, че се осигури непрекъснатост на тренировъчния процес, и то при спазване на определена продължителност на интервалите за почивка в самата тренировка. Тези интервали трябва да бъдат толкова дълги, че следващото натоварване да се приложи преди пълното възстановяване на органите, т.е. да се получи т.нар. Качествено натрупване и тренировъчния ефект.

2.Динамиката на тренировъчния процес налага непрекаснато актуализиране на външните въздействия по величина, характер и насоченост, като всеки нов етап от подготовката трябва да е на по-високо равнище ново, но тренировъчните натоварвания трябвя да съответстват на функционалното състояние на организма.

IV. МАКРОСТРУКТУРА НА ТРЕНИРОВЪЧНИЯТ ПРОЦЕС

Определя се от спецификата на автомобилният спорт и се разделя се на три периода:

1.Подготвителен период и има следните етапи.Първият е общоподготвителен и главна задача е повишаване на функционалните възможности на организма, доминира работа за аеробни качества и силова издръжливост. Вторият етап е специално подготвителен,в които се засилват тренировките за развитие на определи качества според вида спорт. Натоварванията са с по- висока интензивност и по малък обем.

2.Състезателен период- основно средство е участие в състезания, а физическата подготовка е насочена към максимално развиване на специфичните качества и умения.

3.Преходен период - включва възстановяване и тонизиране.Понижават се тренировъчните натоварвания, с цел да се възстановят изразходваните физически и психически сили.

V. МЕЗОСТРУКТУРА НА ТРЕНИРОВЪЧНИЯТ ПРОЦЕС.

Разделя се на:

-вработващ мезоцилъл-обхваща нарастване на натоварването за сметка на по голям обем и продължителност. Основна задача е пилота да се подготви за следващия цилъл на по специална работа.

-стабилизиращ мезоцикъл -основна цел е да се разширят и адаптират структурните промени в организма.Характеризира се с намаляване на обема и по голямо разнообразие от технически средства.

-предсъстезателен мезоцикъл -използват се специално подготвителни и състезателни упражнения за да се осъществи прехода към състезателния период. Структурата и съдържанието се определят от вида на дисциплината и нейната състезателна продължителност.

-състезателен мезоцикъл – използват се състезателни упражнения с кратка продължителност, но голяма честота, с пълно възтановяване между тях. Целта е влизане в състезанието с максимало добро общо състояние и концентрация. -

-разтоварващ мезоцикъл-характеризира се с намаляване на натоварването прилага се както в състезателния период ,така и периодите на почивка от състезания.

VI. МИКРОСТРУКТУРА НА СЪСТЕЗАТЕЛНИЯТ ПРОЦЕС

Основна структурна единица, която свързва отделните занимания в единство и е завършен фрагмент от цялостния тренировъчен процес. Има продължителност от 4-10 дни. Тази структура е и основна в съвременния комерсиален спорт, натоварен от към спортни събития и кратките срокове за подготовка. Малко са спортовете, които могат да си позволят дълга подготовка от макро и мезоцикли, за това и не сме споменавали времетраене, защото е относително в последните години за всички видове спортове. Периода се разделя на няколко етапа.

-вработващ микропериод-постепенно увеличаване на силата на тренировъчното натоварване, характеризира се с умерена интензивност.

-ударен микропериод -високи стойности на натоварване , рязко се стимулират адаптационните процеси и заемат централно място в подготовката на спортистите.

-въвеждащ микропериод -в предстоящо състезание, като вариантите му са:
с възстановителен характер, с тонизиращ характер или моделен характер

-възстановителен микропериод -намаляване на натоварването и търсене на тонус на мускулатурата.

-състезателен микропериод- качествата и тренировките се поддържат основно в състезателаната обстановка.

АФБ
АВТОМОБИЛНА ФЕДЕРАЦИЯ НА БЪЛГАРИЯ

ИЗВЛЕЧЕНИЕ!

ПРОТОКОЛ
от заседание на УПРАВИТЕЛНИЯ СЪВЕТ на
СДРУЖЕНИЕ „АВТОМОБИЛНА ФЕДЕРАЦИЯ НА БЪЛГАРИЯ“

Днес, 21.01.2020 г., в гр. София, се проведе заседание на УС на Сдружение „АВТОМОБИЛНА ФЕДЕРАЦИЯ НА БЪЛГАРИЯ“, ЕИК:205392048, седалище и адрес на управление: гр. София, бул. „Тодор Каблешков“ № 55А, ет.2, офис 3

На събранието присъстваха следните членове на УС:

1. КАМЕН ЙОРДАНОВ МИХАЙЛОВ – Председател на УС - лично
2. МИЛЕНА КИРИЛОВА МАВРОДИЕВА - лично
3. ИВАЙЛО СПАСОВ ЗАГАРЬОВ – лично
4. ТЕОДОР ГЕОРГИЕВ ВАСИЛЕВ - лично
5. ВЕСЕЛ НИКОЛОВ ЧУШКОВ - лично
6. ПЛАМЕН ПЛАМЕНОВ ПЕТРОВ - лично
7. ТОДОР РУМЕНОВ ЖЕЛЕВ - лично

Има наличен кворум и мнозинство за вземане на решения съгласно чл.44 от Устава на АФБ.

За председател на събранието беше избран КАМЕН ЙОРДАНОВ МИХАЙЛОВ, а за секретар-протоколчик КАЛОЯН ЙОРДАНОВ СТАНЧЕВ.

Събранието протече по следния дневен ред:

3. Разглеждане на правилници за дейността на федерацията.

УС Реши:

По точка 3 от дневния ред, УС одобрява предложените правилници по дейности, свързани с дейността на федерацията.

„За“ - 7 гласа; „Против“ - 0; „Въздържал се“ - 0

Поради изчерпване на дневния ред заседанието на УС на АФБ беше закрито.

Председател на събранието: Секретар на събранието